



# Bonne année et bonne santé!?

## De la santé mentale critique à la critique de la santé mentale

PAR MARIE-FRÉDÉRIQUE LORANT,  
PERMANENTE CIEP COMMUNAUTAIRE

4

La santé mentale des participants fait partie des questionnements qui nous traversent, en tant qu'accompagnateur de groupes d'adultes en formation. Nous avons tous rencontré un participant dont le mal-être interpelle ou dont l'attitude était énergivore pour le groupe. Parfois, aucun indice ne nous a permis de déceler l'état de souffrance de la personne: c'est *a posteriori* que nous cherchons à comprendre. Parce que la vie et le projet de formation d'une personne, la dynamique du groupe, l'assise du formateur peuvent être mis à mal du fait de troubles relevant de la santé mentale, il est nécessaire de s'équiper pour comprendre et agir.

### DES RÉTICENCES FACE AU SUJET

Nous sommes souvent réticents à aborder et réfléchir à la santé mentale en formation. Qu'est-ce qui nous pose problème? En effet, recourir à la terminologie psychiatrique dans le champ de la

formation peut être dangereux. Étiqueter quelqu'un à partir de ses troubles n'est pas sans incidences. Le savoir en la matière ne fait l'objet d'aucune unanimité et doit être relativisé. Et quand bien même les experts se réfèrent aux mêmes outils, ils ne sont pas toujours d'accord sur le diagnostic. En outre, l'édition d'ouvrages de vulgarisation augmente les étiquetages psychiatriques à l'emporte pièce: «Celui-là est un pervers narcissique, parce que...». L'étiquette stigmatise et enferme la personne dans un état qui peut être passager: «le diagnostic n'est pas psychodégradable»<sup>1</sup> de sorte qu'il va suivre la personne tout au long de son histoire.

En éducation permanente, le savoir a pour but d'émanciper, d'aider à sortir des schémas de domination. Mais l'histoire montre à suffisance que la connaissance, et la psychiatrie n'y échappe pas, peut être mise au service de l'emprise, voire de l'anéantissement physique ou psychique de l'autre.

Un autre problème lié à l'étiquetage est l'effet pygmalion. Des chercheurs ont prouvé que le fait de croire à quelque chose va provoquer sa réalisation<sup>2</sup>. À l'inverse, comme l'écrit Jean Furtos, le changement de regard produit une modification du comportement<sup>3</sup>.

### APPROCHE ANTHOLOGIQUE DE LA SANTÉ MENTALE

La seconde difficulté est liée à la façon de penser la santé mentale, en relation directe avec la manière de penser l'individu dans la société. Les courants théoriques et explicatifs des troubles de santé mentale sont influencés par leur époque. Ainsi, les théories de l'énergie (psychique, sexuelle, ...) ont écloré à l'heure des sociétés industrielles. Les sociétés de l'information ont donné naissance aux théories communicationnelles (PNL et autres).

**Trois grandes périodes historiques** se dessinent dans l'histoire de la santé mentale:

- L'époque de l'**émergence des États nations**, qui ont entre leurs mains les fonctions régaliennes. Le sujet est vu comme un citoyen politique dont les comportements attendus sont l'autonomie et la liberté. S'il s'en écarte, il est considéré «incapable». Sans distinction, malades mentaux et délinquants sont mis en prison.
- L'**État providence** protège ses sujets, considérés comme des citoyens sociaux avec des droits et devoirs. Lorsque le sujet s'écarte de cette norme, il devient un «malade mental»,



qu'il faut hospitaliser jusqu'à sa guérison.

- **L'État gestionnaire des risques** attend des individus qu'ils soient capables d'être créatifs, de gérer l'incertitude et leur capital santé. Chacun doit prendre soin de soi. En cas d'échec, l'individu sera vu comme en «souffrance psychique». À cette représentation, sont associées la concertation, la réinsertion, la contractualisation et l'individualisation du traitement. Le filet du contrôle social est étendu à l'ensemble des individus.

Quelle que soit l'époque, ne perdons pas de vue que la pathologie, la déviance, comme le conformisme social sont les trois stratégies de l'individu pour s'adapter à son environnement. Dans ce sens, la réflexion de J. Krishnamurti laisse sonneur: «ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être adapté à une société malade». Aujourd'hui, la bonne santé mentale est un diktat dans un contexte qui, paradoxalement, ne produit pas de la bonne santé. L'injonction sociale de prendre soin de soi et de s'épanouir dans son travail, dans sa vie amoureuse et familiale est puissante et pesante. Cette vision idéologique et, au risque, aliénante dépolitise le débat. Les facteurs favorisant l'explosion des souffrances contemporaines (dépression, stress, hyperactivité, burn out, bore out, désaffiliation) sont d'ordre macro. Pourtant, c'est bien l'individu qui est désigné comme responsable.

### UNE DÉFINITION «ÉDUCATION PERMANENTE»

Selon Jean Furtos, «la santé mentale est la capacité de vivre et de souffrir dans un environnement donné et transformable sans destructivité mais non pas sans révolte»<sup>4</sup>. Cette définition reconnaît que la souffrance fait partie du principe de réalité: souffrir n'est pas pathologique, c'est faire preuve de santé mentale que de la ressentir. Progressiste, la définition reconnaît qu'il y a place pour le changement social au-delà des capitaux (économiques, sociaux et culturels) que l'individu reçoit. Suivre une formation en éducation permanente est une façon d'agir sur son environnement en vue de le transformer. «Sans destructivité» est un des repères qui doit piloter notre questionnement face à la santé mentale d'un participant: porte-t-il atteinte à son intégrité, à celle du groupe, à celle des autres ou du formateur? Être en santé mentale, ce n'est pas être conformiste, c'est être en capacité de se révolter. Ainsi, la personne qui traverse un épisode dépressif a-t-elle un souci dans la mesure où elle

ne possède pas d'énergie pour s'opposer à ce qui l'opprime.

La conscience du niveau macro permet de changer son regard sur la souffrance psychique. Elle ne permet sans doute pas encore de se sentir outillé face à des comportements et des attitudes traduisant de la souffrance psychique. Le déni de la dimension psychologique de l'individu peut être également une forme de violence.

### COMMENT SOUTENIR DES ÉTUDIANTS EN SOUFFRANCE?

Certaines manières d'être influencent positivement la santé mentale des étudiants en souffrance.

#### 1. Le deuil de la recette toute faite

Comme «l'individu relève de singularités sans cesse changeantes et interagissantes donnant à voir un être unique et pluriel à la fois»<sup>5</sup>, il est important de faire le deuil d'attitudes standardisées applicables à tous et à tout moment.

#### 2. Apprendre à changer son regard sur la situation<sup>6</sup>

La manière dont nous percevons un événement détermine notre façon d'y réagir et ce que nous pouvons en apprendre. Des études menées sur le fonctionnement du cerveau exposé à des situations stressantes montrent que la manière d'apprécier la situation va libérer des messages chimiques avec des effets opposés. Si l'évènement est perçu comme un danger, notre cerveau secrète des hormones qui provoquent des actions de survie et diminuent notre ca-

pacité à apprendre et mémoriser. Ces processus mentaux (augmentation de la sensibilité à l'environnement, de la force musculaire, de la circulation sanguine) se font au détriment d'autres (rationalité, motricité fine, discours intérieur, maîtrise de soi et raisonnement). Au contraire, si l'évènement est perçu comme un apprentissage, nous libérons, entre autres, un neurotransmetteur qui bloque les stimuli inutiles, maintient l'attention et nous rend davantage présents, physiquement et mentalement. Secréter cette substance s'acquiert par la pratique, dans un environnement encourageant le calme et la concentration. Acquérir cette aptitude permet d'opérer un choix pertinent et sélectif des stimuli.

#### 3. Gérer les émotions<sup>7</sup>

Une meilleure gestion des émotions diminue le stress et rend davantage satisfait. Les compétences émotionnelles impactent la santé mentale, diminuent les conflits et permettent d'établir des relations plus durables. Au niveau intrapsychique, gérer adéquatement ses propres émotions signifie les distinguer de ses pensées; identifier les facteurs qui les déclenchent; les accueillir et les canaliser pour éviter un envahissement à tout moment. Les méconnaître ou les nier va provoquer une réaction en boomerang ou psychosomatique. Apprendre à les exprimer de façon socialement acceptable participe au bien-être. Au niveau interpersonnel, ces compétences sont l'aptitude à lire et à comprendre l'état émotionnel d'autrui, mais aussi la capacité à en tenir compte.



© REPORTAGE PHOTO & 90

© FLORENCE MAHIEUX

#### 4. Confronter les cadres de référence

Le cadre de référence est l'ensemble des expériences marquantes, vécues et enregistrées. Certaines sont associées à des souvenirs agréables, des réussites; d'autres à des échecs, des souvenirs douloureux. Y sont aussi enregistrés les causes-effets, nos critères, nos valeurs, nos croyances. Cinq sources interviennent dans l'élaboration de notre cadre de référence: notre patrimoine sociogénétique; notre scénario familial; notre empreinte socioculturelle; nos expériences personnelles et notre milieu professionnel. Il nous guide et donne sens à nos perceptions. Il n'est pas neutre, il agit comme un filtre et influence notre perception des situations, des personnes et de nous-même. Il peut nous conduire à émettre des *a priori* individuels ou sociaux. Dans la relation au stagiaire souffrant psychologiquement, entrer dans son cadre de référence permet bien souvent de décoder son comportement. Par exemple, un participant d'origine latino est incommodé par le résidentiel où a lieu la formation, qui appartient aux Jésuites, car ces derniers ont été actifs dans la colonisation de son pays.

#### 5. Prendre en compte le contexte

Dans notre société où désengagement politique et psychologisation sont grandement présents, le contexte pluridimensionnel dans lequel les comportements s'expriment, est important. On y retrouve comme sources d'insécurité psychique:

- L'incertitude qui plane sur l'avenir de notre planète;
- L'hyperconsommation, la montée des extrêmes droites, le sentiment d'insécurité et le replis identitaire, l'hyperconnectivité et la fracture numérique, l'individualisme, la montée du narcissisme et l'atomisation des sujets, la culture du mépris de notre société;
- L'excellence, la concurrence, les délocalisations, la précarité des contrats au cœur du monde du travail<sup>9</sup>.
- L'évolution des familles, la fragilisation du couple et les identités de genre.

#### 6. La triple vigilance: Lien-Contrat-Balises

«Sans la création d'un lien authentique avec les étudiants, il est difficile de les faire avancer<sup>9</sup>. Ceci vaut d'autant plus pour les étudiants en difficulté. Que faisons-nous pour créer le lien? Construire

le lien, c'est deux-à-deux (s'intéresser à qui ils sont, leurs centres d'intérêt), mais aussi collectivement (cohésion de groupe).

Le contrat pédagogique présenté par les formateurs ISCO précise l'objectif et les méthodes du cours. Il explicite le sens. Une partie de ce contrat est collectif. L'autre est individualisée car elle tient compte du point d'où part la personne et les étapes à franchir pour atteindre l'objectif. Donner du sens, ce n'est pas essayer de raisonner l'autre, c'est exprimer les enjeux pour qu'il les saisisse. Le contrat se définit d'entrée de jeu et s'affine tout au long de la formation.

Les balises vont expliciter les règles pour atteindre son objectif en sécurité. Il y a différents niveaux de normes. Celles qui ne se négocient pas et sont préalables à l'existence du groupe. Si elles s'imposent d'entrée de jeu, les motifs de la règle doivent être expliqués. Co-construire collectivement les autres règles les rendront davantage légitimes et feront partie de la responsabilité de l'ensemble du groupe puisqu'elles émanent de lui. Construire la règle n'empêche pas qu'il faille s'attendre à devoir la répéter avec calme, fermeté et souplesse. En tant que formateurs, nous en sommes les garants.

#### 7. Le Kairos

A l'image du dieu grec, le Kairos est l'allégorie du moment opportun, de l'occasion à saisir. Face à la souffrance psychique d'un participant en formation, il y a lieu de saisir le moment adéquat pour porter une parole. C'est l'art subtil, dans l'instantanéité, de la bonne intervention au bon moment.

#### 8. Gestion de la face et mise en scène

Erving Goffman compare la vie quotidienne à une mise en scène où se joue la représentation. Le public est présent et l'acteur s'expose. Les «coulisses» sont le lieu où l'acteur peut préparer, se lâcher. Le public en est absent. La «face» est l'image de soi positive que la personne met en jeu en interaction avec d'autres. La règle fondamentale, la condition de toute interaction à respecter est de préserver la face (la sienne et celles des autres). Il va de soi que règnent des contre-modèles qui se plaisent de «casser», «clasher» l'autre. Dans un espace de formation, le formateur est sur scène, il joue une représentation. Les étudiants sont tantôt le public, tantôt des co-acteurs. Dans cette logique, nos interventions doivent se faire adéquatement en ayant à l'esprit la gestion de la face.

#### 9. Être conscient de ses limites et s'appuyer sur des relais

S'interroger sur la limite à ne pas dépasser dans l'aide fournie à un étudiant en souffrance psychique est fondamental. Une première attitude est d'écouter activement plutôt que de conseiller. Il faut éviter d'endosser le rôle du thérapeute. Disposer de relais de qualité vers des services de santé mentale permet un maillage de soutien où chacun est à sa place.

#### EN CONCLUSION

«Nous ne pouvons juger du degré de civilisation qu'en visitant ses prisons» écrivait Albert Camus. L'état de santé mentale des citoyens est un indicateur tout aussi significatif. Connectons-nous collectivement à la souffrance de notre époque pour produire l'énergie nécessaire à l'avènement d'une société radicalement différente. ■

1. Grégory LAMBRETTE, «Santé et santé mentale; une question anthropologique?», dans *Santé conjugée*, 2010, N°52, pp. 17-22.
2. Robert ROSENTHAL et Lenore JACOBSON, *Pygmalion à l'école*, 1974.
3. Jean FURTOS, «Quels horizons pour l'accompagnement des personnes confrontées à la précarité psychique?», dans *Santé et insertion*, 2007, pp. 70-81.
4. Jean FURTOS et Christian LAVAL, *La Santé mentale en actes. De la clinique au politique*, ERES, 2006.
5. Grégory LAMBRETTE, *Op.cit.*
6. Yvon BURNEY et Nicole TINANT, *Outils de base de la formation d'apprentissage*, non publié, 2007.
7. Moïra MIKOLAJCZAK et Martin DESSELLES, *Vivre mieux avec ses émotions*, Poche, 2016.
8. Pour G. Herman, le non-emploi affecte la santé mentale et non l'inverse. Voir à ce sujet: Ginette HERMAN, *Travail, chômage et stigmatisation*, De Boeck, 2007.
9. Régis FÉLIX Ed., *Tous peuvent réussir! Partir des élèves dont on n'attend rien*, Editions Quart Monde et Chronique Sociale, 2013.

#### POUR EN SAVOIR PLUS...

- VÉRONIQUE DEGRAEF, «TRAVAILLEURS SOCIAUX, ENTRE HÉTÉRONOMIE ET AUTONOMIE», DANS *LA REVUE NOUVELLE*, N°3, 2015.
- JEAN DE MUNCK Ed., *SANTÉ MENTALE ET CITOYENNETÉ. LES MUTATIONS D'UN CHAMP DE L'ACTION PUBLIQUE*, GENT, ÉD. ACADÉMIA PRESS, 2003.
- LAURE DE HESSELLE, «LA MONDIALISATION GÉNÈRE DE NOUVELLES SOUFFRANCES PSYCHIQUES ET MORALES», DANS *IMAGINE*, N°92, 2012.
- ARIANE ESTENNE, *SANTÉ MENTALE QUELQUES BALISES POUR UNE APPROCHE FÉMINISTE. ÉTUDE DE VIE FÉMININE*, 2011.
- PAUL JACQUES, «SOUFFRANCE PSYCHIQUE ET SOUFFRANCE SOCIALE», DANS *PENSÉE PLURIELLE*, DE BOECK, 2004/2, N°8.